



BARBARA BERGONZONI
Facilitatrice Costellazioni Familiari Metodo Bert Hellinger

IL PESO NON È TUO



Dove gli altri vedono problemi, io vedo sistemi.
Riconosci le tue radici. Pretendi le ali.
www.barbarabergonzoni.it





BARBARA BERGONZONI
Facilitatrice Costellazioni Familiari Metodo Bert Hellinger

IL PESO NON È TUO

Piccola guida per sciogliere i nodi invisibili

(Introduzione pratica alle Costellazioni Familiari)

Perché hai lottato tanto senza ottenere ciò che meriti.

E che cosa si vede guardando da un altro posto.

La guida per chi ha lottato abbastanza. Finalmente puoi smettere di sforzarti.

E iniziare a ricevere.

Dispensa a cura di BARBARA BERGONZONI

Facilitatrice Costellazioni Familiari Metodo Bert Hellinger





BARBARA BERGONZONI
Facilitatrice Costellazioni Familiari Metodo Bert Hellinger

PUOI SMETTERE DI LOTTARE

C'è una buona notizia che stavi aspettando da tempo.

NON SEI TU IL PROBLEMA. E non devi "lavorare su te stessa" ancora di più.

Hai già fatto abbastanza. Hai resistito. Hai provato. Ti sei sforzata. Se i risultati non sono arrivati — l'amore che resta, i soldi che non finiscono, il figlio che desideri — non è perché non sei capace.

È perché stavi cercando di aprire una porta **SPINGENDO**, quando c'era scritto **TIRARE**.

IL SEGRETO CHE TI HANNO NASCOSTO

Noi pensiamo di essere individui soli che devono costruirsi il destino con la fatica. Ma la verità è che siamo come foglie su un albero. Se la linfa non arriva dal ramo, la foglia si secca, per quanto si sforzi di essere verde.

Tu sei quella foglia. E il blocco non è in te. È NEL RAMO.

Ci sono "**Pesi Invisibili**" nella tua famiglia che hanno interrotto il flusso della vita (l'Amore). Tu, per un amore cieco e antico, ti sei fatta carico di sbloccarli con il tuo sacrificio.

Ma il sacrificio non serve. Serve solo rimettere Ordine. E quando lo fai... la vita torna a scorrere **DA SOLA**.

Senza sforzo. Come un fiume che ritrova il suo letto naturale.

Dove gli altri vedono problemi, io vedo sistemi.
Riconosci le tue radici. Pretendi le ali.
www.barbarabergonzoni.it





BARBARA BERGONZONI
Facilitatrice Costellazioni Familiari Metodo Bert Hellinger

"Chi dimentica il passato è costretto a ripeterlo." — Bert Hellinger

Ma quando lo **VEDI**, puoi finalmente lasciarlo andare.

Dove gli altri vedono problemi, io vedo sistemi.
Riconosci le tue radici. Pretendi le ali.
www.barbarabergonzoni.it





BARBARA BERGONZONI
Facilitatrice Costellazioni Familiari Metodo Bert Hellinger

QUELLO CHE CAMBIA È IL PUNTO DI VISTA

Un lavoro sistemico non sostituisce un percorso di analisi. Guarda un'altra cosa, e la guarda in un altro modo.

La mente ha bisogno di tempo per capire. L'anima ha bisogno solo di un istante per VEDERE. Le Costellazioni Familiari sono la "via breve" perché lavorano per **IMMAGINI INTERIORI**.

L'anima non capisce le parole razionali. Capisce le immagini. Quando vedi l'immagine giusta, qualcosa si muove. Quanto e quando, non lo decide nessuno.

Non è magia. È **RISONANZA**. È come accendere la luce in una stanza buia. Non devi "combattere" contro il buio. Devi vedere dove sei.

COSA SUCCEDDE IN UNA SESSIONE?

Non dovrai raccontare tutta la tua vita. Non dovrai rivivere traumi dolorosi per ore. Dovrai solo **OSSERVARE**.

Metteremo in scena il tuo sistema familiare. E all'improvviso vedrai l'invisibile:

- Vedrai **perché i soldi scappano** (e chi stai rifiutando mentre li cerchi).
- Vedrai **chi si mette in mezzo** tra te e il tuo partner.
- Vedrai perché ti senti sempre stanca e senza forze.
- Vedrai **cosa occupa lo spazio** della tua maternità.

Dove gli altri vedono problemi, io vedo sistemi.
Riconosci le tue radici. Pretendi le ali.
www.barbarabergonzoni.it





BARBARA BERGONZONI
Facilitatrice Costellazioni Familiari Metodo Bert Hellinger

E quando lo vedi, qualcosa si allenta. Molte persone lo sentono nel corpo: le spalle che scendono, il respiro che si apre. Non succede a tutti e non succede sempre.

È il momento del "Sì". Tutto va al suo posto. E tu sei libera.

"Il metodo mostra ciò che è. Non ciò che dovrebbe essere." — Bert Hellinger

Non devi cambiare nulla. Devi solo **VEDERE**.





BARBARA BERGONZONI
Facilitatrice Costellazioni Familiari Metodo Bert Hellinger

COME RICEVERE AMORE SENZA SFORZO

La vita diventa facile quando smetti di nuotare controcorrente e ti affidi alla corrente. **La corrente dell'Amore segue 3 leggi semplici.** Se le segui, ti portano tutto ciò che desideri.

1 LA CHIAVE DELL'APPARTENENZA

NON SEI PIÙ SOLA

Forse ti senti spesso esclusa, diversa, o isolata. È solo perché, per amore, stai "tenendo compagnia" a qualcuno del tuo albero genealogico che è stato dimenticato. Una nonna triste? Uno zio escluso? Un bambino mai nato?

LA SVOLTA: Non devi soffrire o isolarti per stare con loro. Basta dire nel tuo cuore: *"Ti vedo. Hai il tuo posto."* In quel momento, smetti di essere sola e diventi **ACCOMPAGNATA**. Hai una forza alle spalle che ti spinge avanti, invece di un peso che ti tira indietro.

2 LA CHIAVE DELL'ORDINE

TORNA PICCOLA E RILASSATI

Ti sei fatta carico dei problemi di tua madre o di tuo padre? Hai cercato di salvarli, consigliarli, proteggerli? Che fatica immensa! Nessun figlio può salvare un genitore. È un peso troppo grande per le tue spalle.

LA SVOLTA: Puoi posare quel peso oggi stesso. Immagina di tornare piccola davanti a loro. Di dire: *"Mamma, papà, voi siete i grandi. Io sono solo la piccola."* Quando





BARBARA BERGONZONI
Facilitatrice Costellazioni Familiari Metodo Bert Hellinger

torni piccola, non devi più sostenere il mondo. Sono loro a sostenere te. E tu puoi finalmente giocare, vivere, e **RIPOSARE**.

3 LA CHIAVE DELL'EQUILIBRIO

IMPARA A PRENDERE

Nelle relazioni dai troppo e ti svuoti? Ti hanno insegnato che "dare è meglio che ricevere"? Ma l'amore tra adulti vuole equilibrio.

Chi dà troppo, umilia chi riceve.

LA SVOLTA: Smetti di dare per un attimo. Fermati. Respira. E permetti all'altro di darti qualcosa. Anche solo un caffè. Un complimento. Un aiuto.

Dì solo: "*Grazie. Lo prendo.*" Sentirai un calore immediato. Quello è l'amore che entra e nutre.





BARBARA BERGONZONI
Facilitatrice Costellazioni Familiari Metodo Bert Hellinger

ECCO PERCHÉ SEI BLOCCATA

(E come sbloccarti subito)

"Non è un difetto tuo. È solo un filo ingarbugliato."

"I SOLDI NON RESTANO"

IL BLOCCO: Stai guardando il successo ma senti che "non te lo meriti". Forse un antenato ha perso tutto o ha fatto soldi in modo non etico. O forse giudichi tua madre.

LA SOLUZIONE: Non devi pagare i debiti morali dei nonni. E ricorda: il denaro ha il volto della Madre. Guarda tua madre interiore e dille: *"Prendo la vita da te. E prendo anche il successo."* È così semplice. Accetta tua madre, e il conto in banca inizierà a respirare.

"NON RIESCO AD AVERE UN FIGLIO"

IL BLOCCO: Spesso l'utero è "pieno" di memorie di paura o di lutti non pianti delle donne prima di te (aborti, morti precoci). O forse, per lealtà a tua madre che ha sofferto, non ti dai il permesso di essere una madre felice.

LA SOLUZIONE: Non è una condanna. È un atto d'amore che chiede di essere riorientato. Fai spazio nel tuo grembo. Di alle donne della tua famiglia: *"Vi onoro. E per onorarvi, io darò la vita che voi avete perso."* Il tuo corpo risponderà a questo permesso.





BARBARA BERGONZONI
Facilitatrice Costellazioni Familiari Metodo Bert Hellinger

"L'AMORE FA SEMPRE MALE"

IL BLOCCO: Da piccola hai imparato che "aprirsi = soffrire" (Movimento Interrotto verso i genitori). Il tuo corpo si chiude prima ancora che l'altro possa avvicinarsi.

LA SOLUZIONE: Quella bambina spaventata aspetta ancora che qualcuno le dia la mano. Oggi puoi farlo tu. Non devi essere impavida. Puoi dire al partner: *"Ho paura, ma scelgo di restare un passo in più."* Questo scioglie l'incantesimo della fuga.

"SONO SEMPRE STANCA / TRISTE"

IL BLOCCO: Stai portando un morto sulla schiena. Un lutto non elaborato in famiglia che nessuno ha voluto guardare. Stai vivendo per due, con metà delle energie.

LA SOLUZIONE: Lascialo andare con rispetto. *"Ti porto nel cuore, non sulla schiena. Tu sei morto, io vivo ancora un po'."* Sentirai subito tornare l'energia fisica.

"LAVORO TANTO MA NON ARRIVO"

IL BLOCCO: Forse tuo padre non ha avuto successo o è stato umiliato. Tu, per lealtà inconscia, pensi: *"Se supero papà, lo tradisco"*.

LA SOLUZIONE: *"Caro papà, prendo la forza da te. E con questa forza vado più lontano, anche per te. Guardami con benevolenza se ho successo."*





BARBARA BERGONZONI
Facilitatrice Costellazioni Familiari Metodo Bert Hellinger

È SUCCESSO A LORO, PUÒ SUCCEDERE A TE

MARIA E IL PESO SCOMPARSO

Maria sentiva un'ansia costante, un nodo allo stomaco presente da 30 anni senza motivo medico. In sessione abbiamo visto che sua nonna aveva perso un bambino piccolo, mai pianto, mai nominato. Maria "vibrava" la paura della nonna. **LA FRASE RIPARATRICE:** *"Nonna, quello era il tuo destino difficile. Io lo lascio a te con rispetto."* **IL RISULTATO:** "La mattina dopo mi sono svegliata e il nodo non c'era più. Sparito. Respiravo fino alla pancia."

LUCA E I SOLDI RITROVATI

Luca lavorava 12 ore al giorno ma i soldi finivano subito in imprevisti. Rifiutava suo padre giudicandolo "un debole". **LA FRASE RIPARATRICE:** *"Papà, tu sei il padre giusto per me. Prendo la forza da te, al prezzo che ti è costata."* **IL RISULTATO:** Una settimana dopo ha chiuso il contratto più grande della sua vita. "Mi sono sentito sostenuto, come se avessi una montagna alle spalle."

ELENA E LA MATERNITÀ

Elena non restava incinta dopo 4 anni di tentativi e nessuna causa medica. Si sentiva in colpa verso la madre che aveva avuto una vita di sacrifici e privazioni. Inconsciamente pensava: *"Se io sono felice, tradisco la mamma"*. **LA FRASE RIPARATRICE:** *"Mamma, se io sono felice e feconda, onoro il tuo sacrificio. Faccio fiorire ciò che tu hai seminato."* **IL RISULTATO:** Oggi culla il suo bambino. "È come se avessi ricevuto il permesso di vivere."





BARBARA BERGONZONI
Facilitatrice Costellazioni Familiari Metodo Bert Hellinger

CHIARA E LA LEGGEREZZA

Chiara si sentiva sempre "diversa". Fuori posto. Mai appartenente a nessun gruppo. In costellazione è emerso che il nonno aveva un figlio illegittimo mai riconosciuto, un segreto di famiglia. Chiara portava il peso di quello zio fantasma. **LA FRASE RIPARATRICE:** *"Caro zio, anche se nessuno ti ha nominato, tu appartieni. Ti vedo. Hai un posto."* **IL RISULTATO:** *"Per la prima volta nella mia vita mi sento a casa. Ovunque io vada."*

"L'anima cerca sempre la completezza. Ciò che è stato escluso torna come sintomo. Ma quando includi ciò che era escluso, il cerchio si chiude e tu sei libera." — Bert Hellinger





BARBARA BERGONZONI
Facilitatrice Costellazioni Familiari Metodo Bert Hellinger

DIMENTICA QUELLO CHE SAI

Vuoi vivere leggera? Smetti di seguire le vecchie regole pesanti.

✗ VECCHIA REGOLA: *"Devo perdonare per stare bene"*

✓ NUOVA REGOLA: DEVI SOLO PRENDERE Il perdono ti mette in una posizione di superiorità (il giudice perdona). È pesante. Prendere è leggero. Prendi dai tuoi genitori ciò che ti hanno dato: la VITA. È tantissimo. Il resto non conta.

"Cari mamma e papà, prendo da voi. Grazie."

✗ VECCHIA REGOLA: *"Devo capire il perché dei miei problemi"*

✓ NUOVA REGOLA: NON SERVE CAPIRE, SERVE GUARDARE La mente analizza e si stanca. Lo sguardo lavora in un altro modo. Le Costellazioni aggirano la mente razionale e vanno dritte al cuore del problema. Basta un'immagine chiara per cambiare una vita.

✗ VECCHIA REGOLA: *"Devo salvare la mia famiglia"*

✓ NUOVA REGOLA: TI SALVI LASCIANDOLI AL LORO DESTINO Sembra egoista, ma è l'atto d'amore più grande. Quando smetti di volerli salvare, restituisci loro la dignità di portare il proprio destino. E tu diventi libera di volare verso il tuo.

"Ognuno il suo destino. Io prendo la mia vita."





BARBARA BERGONZONI
Facilitatrice Costellazioni Familiari Metodo Bert Hellinger

✗ **VECCHIA REGOLA:** *"La felicità va meritata con il sacrificio"*

✓ **NUOVA REGOLA: LA FELICITÀ È UN'EREDITÀ. PRENDILA.** Non devi pagare nessun prezzo. È già stato pagato da chi è venuto prima di te. Hanno vissuto e sono sopravvissuti affinché tu potessi essere qui, ora, a godertela. Onorali essendo felice. Non soffrendo.

✗ **VECCHIA REGOLA:** *"Devo essere forte e fare tutto da sola"*

✓ **NUOVA REGOLA: QUANDO TORNI PICCOLA, DIVENTI GRANDE** Quando ti permetti di essere "figlia" (piccola) davanti ai tuoi genitori, ricevi tutta la loro forza alle spalle.

"Io sono la piccola. Voi i grandi. Prendo da voi. Grazie." Questa umiltà è la tua vera potenza.





BARBARA BERGONZONI
Facilitatrice Costellazioni Familiari Metodo Bert Hellinger

POSA LO ZAINO. RIPOSATI.

Se sei arrivata a leggere fino a qui, la tua anima sa già che queste parole sono vere. Sente che c'è una strada più facile di quella che hai percorso finora.

*Non ti chiedo di credermi sulla parola. Ti chiedo solo di provare a **POSARE I BAGAGLI** per 30 minuti.*

Le *Costellazioni Familiari* sono questo: Un luogo sicuro dove puoi smettere di "tenere tutto insieme" e lasciare che l'Ordine faccia il lavoro per te.

Forse quella cosa che ti fa soffrire da anni... si può risolvere in un'ora. Non saresti curiosa di scoprirlo?

UN REGALO PER TE: SESSIONE DI CHIAREZZA

(Gratuita. Online. 30 Minuti)

Voglio offrirti uno spazio di ascolto. Senza impegno. Senza dover comprare nulla. Solo per vedere se c'è un "filo invisibile" che possiamo sciogliere insieme. Subito.

COSA SUCCEDERÀ: ✓ Mi racconti brevemente la tua situazione. ✓ Vediamo se c'è un pattern sistemico attivo. ✓ Ti mostro come le Costellazioni possono agire per te. ✓ Capisci se è la strada giusta, senza pressioni.

Dove gli altri vedono problemi, io vedo sistemi.
Riconosci le tue radici. Pretendi le ali.
www.barbarabergonzoni.it





BARBARA BERGONZONI
Facilitatrice Costellazioni Familiari Metodo Bert Hellinger

PRENOTA LA TUA PAUSA DI LEGGEREZZA:

Link diretto al calendario: <https://calendar.app.google/P1CoLKF6DtnUpcVt9>

Con cuore leggero,

Barbara

P.S. Quella sensazione che qualcosa nella tua vita non sia davvero tuo?

Fidati di lei. È la tua anima che ti chiama a casa.

"Quando onoriamo ciò che è stato, possiamo creare ciò che sarà." —

Bert Hellinger

© Barbara Bergonzoni - Tutti i diritti riservati

Dove gli altri vedono problemi, io vedo sistemi.
Riconosci le tue radici. Pretendi le ali.
www.barbarabergonzoni.it





BARBARA BERGONZONI
Facilitatrice Costellazioni Familiari Metodo Bert Hellinger

*Questa è una lettura sistemica. Si aggiunge a quella medica e psicologica e non le sostituisce: non è una diagnosi e non è una terapia.
Se stai male, la prima porta è il tuo medico.*

**Dove gli altri vedono problemi, io vedo sistemi.
Riconosci le tue radici. Pretendi le ali.**
www.barbarabergonzoni.it

